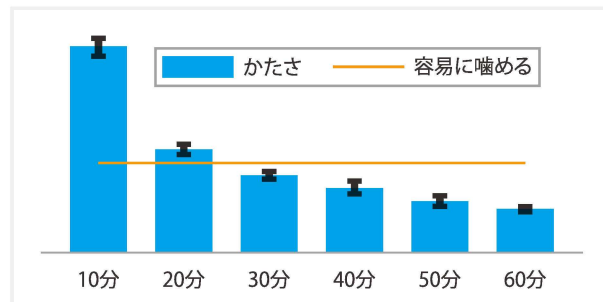


3

嚥下調整食を作る時のポイント

加熱する

かたい食材も、加熱をすることでやわらかくすることができます。



野菜を加熱した時のかたさの変化

切り方を工夫する

繊維を断ったり、隠し包丁を入れることで火が通りやすくなり味もしみ込みやすくなります。



左：そのまま加熱 右：隠し包丁あり

油脂を活用する

つぶした芋類は油脂を加えることで滑らかになります。まぐろのすき身（ネギトロのねぎ抜き）も脂が載っている方がやわらかく食べやすいです。



左：つぶした芋 右：マヨネーズ追加

つなぎを利用する

食べにくい物を食べやすくまとめるために「つなぎ」を利用します。上記の油脂類もつなぎの1つです。まとまりやすくなり、食塊を作りやすくなります。

例) 山芋



レンコンをすったものも仕上がりやわらかくなります。

例) 野菜の白和え



和え衣（白和え、練りごま等）は、まとまりやすくなります。

例) ゲル化剤を使ったゼリー



飲み込みにくい液状のものも食べやすくなります。

他にも、卵、小麦粉やパン粉なども使います。

とろみをつける

とろみのついた液体は、ゆっくりと移動するので「ごっくん」するタイミングをとりやすくなります。粘度のあるポタージュ、カレー、シチューやあんかけ料理等はさらさらした液体のものよりも食しやすいです。とろみ剤の使用量が増えてしまうと、べたべたが強くなり、かえって危険な場合もあります。

参考文献

江頭 文江,「在宅生活を支える!これからの新しい嚥下食レシピ」,三輪書店、2018、p.42-49

日本摂食嚥下リハビリテーション学会編,eラーニング対応 第5分野 摂食嚥下障害患者の栄養Ver.3.医歯薬出版株式会社、2020、p.85-86

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会